

Утверждено

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

_____Фомин В.А.

Меню 10 день

(от 3 до 7 лет)

19.12.2025г

Завтрак

| № | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
| 1 | Каша овсяная жидкая с маслом | 200\4 | 5,75 | 6,9 | 42,8 | 199,97 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,38 | 57,12 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 30\9 | 4,72 | 4,0 | 13,98 | 90,5 |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | Сок | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|

Обед

| | | | | | | |
|---|------------------|--------|-------|-------|------|--------|
| 1 | Борщ со сметаной | 180\15 | 5,05 | 8,39 | 13,1 | 180,48 |
| 2 | Плов с мясом | 200\60 | 12,90 | 14,28 | 19,0 | 291,21 |
| 3 | Компот из с/сф | 180 | 0,9 | 0,1 | 40,0 | 110,98 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 1,47 | 70,5 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | |
|---|------------------------|-------|-----|------|-------|--------|
| 1 | Овощи тушеные с маслом | 200/5 | 3,4 | 4,95 | 22,7 | 172,6 |
| 2 | Булочка творожная | 70 | 3,8 | 5,59 | 55,72 | 208,11 |
| 3 | Йогурт | 100 | 6,0 | 5,0 | 8,0 | 102,0 |

| | | | | | | |
|--|-----------------------|------|------|------|-------|--------|
| | Итого за десятый день | 1610 | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 |
|--|-----------------------|------|------|------|-------|--------|

